

日時 Date and time			トレーニング																				週間 歩行距離 Weekly walking distance [km]	週間 走行距離 Weekly running distance [km]				
日 Day	曜日 Day of week	スタート 時間 Start time	種類 Type	内容 Content	歩行距離 walking distance [km]	走行距離 running distance [km]	心拍数 Heart rate [bpm]	時間 Time	平均ペース Average pace [:/km]	消費カロリー Calories burned [kcal]	効果 Effect	有酸素 aerobic	無酸素 anaerobic	運動負荷 exercise load	ヒッチ Pitch [spm]	スライド Slide [cm]	累計上昇高度 Altitude climbed [m]	累計下降高度 Cumulative descent altitude [m]	天候 Weather	温度 Temperature [°C]	湿度 Humidity [%]	風速 Wind Speed [m/s]	場所 Place	シューズ Shoes	メモ Memo			
2024/6/17	(月)	18:14	Run	ジョグ	—	7.76	127	40:59	5:17	501	ペース	2.5	0.0	52	175	108	91	93	晴れ	23.7	—	0.4	芝生、ロード	Pegasus 39				
2024/6/18	(火)	6:04	Run	ビルドアップ	—	8.96	139	42:54	4:47	591	テンボ	3.5	0.0	129	175	118	28	38	雨	18.2	—	1.7	芝生、ロード	Pegasus 39 Shield	6:29/km→3:56/km			
		19:59	Run	400m×12本 設定:90秒 レスト:30秒	—	11.70	129	1:05:22	5:35	772	VO2Max	3.4	1.4	133	145	115	87	90	晴れ	20.7	—	0.7	ロード	FuelCell Rebel V3	88.5-91.2-88.4-90.9-86.4-86.6-87.4-87.6-87.4-87.7-87.1-86.3			
2024/6/19	(水)	6:01	Run	ジョグ	—	5.23	117	30:00	5:44	339	リカバリー	2.2	0.0	33	178	99	24	33	晴れ	19.1	—	1.1	芝生、ロード	Free Run 5.0				
		21:00	Workout	筋トレ	—	—	—	12:50	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
2024/6/20	(木)	5:52	Run	ビルドアップ	—	9.94	143	46:15	4:39	668	テンボ	3.7	0.0	142	177	121	24	34	晴れ	20.9	—	1.8	芝生、ロード	HyperionTempo	6:18/km→3:57/km	0.00	86.87	
2024/6/21	(金)	5:49	Run	ジョグ	—	8.60	130	45:00	5:14	571	ペース	2.9	0.0	68	174	110	91	101	晴れ	21.7	—	2.2	芝生、ロード	Pegasus 39				
2024/6/22	(土)	6:10	Run	200mヒル登5本×2セット	—	9.67	123	1:04:17	6:39	649	ペース	2.8	2.6	127	146	94	121	119	晴れ	24.0	—	2.0	ロード、芝生	FuelCell Rebel V3	39.7-37.7-37.6-36.7-36.6(緩坂) 56.1-55.7-55.8-56.6-52.8(激坂)			
		18:40	Run	筋トレ	—	—	—	15:01	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
2024/6/23	(日)	7:31	Run	峠走	—	25.01	144	2:14:22	5:22	1,770	テンボ	4.2	0.0	202	177	104	569	586	雨	25.7	97	2.0	ロード	React Infinity Run Flyknit 4				